

吃药不喝水？干吞药片危害大？

日常生活中,头疼脑热是常有的事,药物可以更快地帮助我们消除病痛。但是有些人的服药方式却并不科学,有时甚至会有“贴嗓子”的感觉,这又是为什么呢?

有这样感觉的人并不在少数,不少人在服下胶囊类或药片类药物时会感觉到它并未在体内溶解,好像整颗药都贴在食管里一样。事实上,药物进入人体肯定都会被消化掉。胶囊外壳的主要成分是溶胶,在冷水中会慢慢吸水变软,热水中则会迅速溶化并溶解,根据我国药典规

定,合格的普通胶囊在37℃水中震荡15分钟之内就应完全溶散,而普通药片在水中从完整到分散成小颗粒的过程所需时间也要差不多,所以不会存在“不消化”的现象。

那究竟是什么原因让人产生这种“难受”的感觉呢?据了解,经常会出现这种感觉的人,多是因为在吞服药物时饮水水量较少,甚至存在干吞药片的行为。如果干吞药片或只用一口水送服药物,很容易导致刚服下去的药物粘在食管壁上,让人产生“未消化”的感觉。

而干吞药物的不良影响不仅仅只是“不舒服”,往往这种行为还可能带来更大的危害。

1.药物起效慢。人体食管有三处生理性狭窄,当食物、药物经过时容易滞留或需更长时间才能到达胃肠道。用水送服药片能帮助它更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。而干吞药片,药物到达胃肠道所需的时间更长,起效更慢。

2.伤食管。干吞药片时,药片容易黏在食管壁上。一些药物对食管黏膜具有刺激作用,滞留在食管可造成胸骨后疼痛、烧

灼等不适感,严重时还会引起食管炎、食管溃疡和食管糜烂。

3.引起恶心、呕吐。有些药物具有特殊的味道,干吞会让刺激性变得更明显,也容易导致恶心。

4.容易误吸。食管和气管离得很近,如果干吞药片,很容易引起误吸。

5.伤害肾脏。磺胺类抗菌药等在经过肾脏排泄时容易在尿液中析出结晶,可能对肾脏造成损伤。而促进尿酸排泄的抗痛风药,服用后会使得尿液中尿酸浓度增大,容易形成尿酸结晶,所以建议大量饮水来减

小对肾脏的损伤。如果干吞这些药物,很可能影响药物排泄,伤害肾脏。

一般情况下,除某些咀嚼片和急救类药物,如抗酸药胃舒平、助消化药乳酸菌素片以及急救药硝酸甘油等,多数药片需150~200毫升水送服,服药后应当避免立即躺卧,尽量减少药物在食管停留的时间。由于胶囊遇热水容易变软变黏,服用后易附着在食管壁上。因此,送服胶囊时要避免水温太高,且要多喝水,一般不少于300毫升,以保证药物被送达胃部。

喝红酒减肥越减越肥？

春季是减肥的好时节,各种关于减肥的话题成为人们的关注热点。最近,喝红酒能减肥的说法很受追捧,据说某明星也用此方法成功减肥。但也有网友表示,用红酒减肥竟然越减越肥。那么,喝红酒到底能不能减肥?

勾兑红酒可引发肥胖

郑州市中医院营养师朱绍英告诉记者,一般情况下,肥胖是因为我们从饮食中获取的热量大于消耗的热量,多余的热量在体内转换、储存,长期如此便形成了脂肪。所以,要想减肥成功,首先要控制三餐摄入的热量,同时增加运动,以消耗热量,也就是我们常说的“管住嘴,迈开腿”。如果不改变饮食习惯,也不加强运动,每天还要喝红酒,摄入的热量不但没有减少,反而增加,是不可能起到瘦身的效果的。因此,靠喝红酒减肥并不靠谱。

红酒是葡萄经过自然发酵而酿造出来的果酒,红酒的主要

成分是水、酒精、酸和糖。红酒中的糖一般来自未经完全发酵的浆果,也是红酒中主要的热量来源之一。一杯红酒的热量在80大卡左右,在饮料中并不算太高。如果喝的是纯正的红酒,虽起不到减肥的效果,但少量饮用也不会增肥。

一些人用红酒减肥体重反而增加,很可能是因为喝到假的红酒。市场上卖的一些所谓的红酒不是真正的葡萄酒,而是采用多种原料调配、勾兑而成的,往往含糖量较高,热量也比较高,经常喝可能导致肥胖。

红酒减肥没有科学依据

朱绍英表示,提倡喝红酒减肥的人认为喝红酒可以放慢进餐速度,养成用餐时品尝红酒的习惯,并且给自己一个舒畅宽裕的时间来享受用餐乐趣,刺激大脑的饱腹中枢,让自己不会吃过量。但其实放慢进餐速度本身就是良好的进餐习惯,每个人都需要培养细嚼慢咽的进食习惯,

与喝不喝葡萄酒没有直接关系。还有一种说法是喝红酒能避免暴饮暴食,因为喝红酒后血液中的酒精浓度会缓慢升高,对解除压力有一定效果,因此也能抑制压力性的暴饮暴食。其实借酒消除压力,最后会变成酗酒,根本不可能解除压力,也不可能抑制压力性暴饮暴食。

另外,还有人认为喝红酒可以减少体内水肿,因为红酒含有丰富的铁质,加上酒精本身具有活血的作用,因此,可以改善贫血,有效减少身体内水分的堆积。而事实是红葡萄酒中每100毫升含铁0.5~0.6毫克,相对较少,因此用于防治贫血也不靠谱,而红酒能减少水肿,更是没有科学依据。

朱绍英提醒广大读者,红酒虽然没有减肥的功效,但适当地饮用还是有很多好处的。比如喝红酒具有抗菌,预防牙周疾病、心血管疾病等功效,但这些都是建立在适量饮用的基础上,每次以100~200毫升为宜。

(摘自《大河健康报》)

维他命也可能致命？

外媒：超量摄入可增加癌症死亡风险



不少人喜欢通过服用维他命等膳食补充剂,希望强身健体,甚至延年益寿。然而,据《纽约时报》报道,《内科医学年鉴》一份研究表明,膳食补充剂不仅无益,还倒有害。超过一定剂量摄入钙及维他命D,甚至会增加癌症死亡风险,只有来自饮食的营养可降低部分疾病死亡率。

同时,据英国《每日邮报》报道,市场调查公司Mintel数据显示,英国膳食补充剂销量在五年内增长了6%,2018年英国人花费了4.42亿英镑在膳食补充剂上。大约34%的英国人每天服用补充剂,而美国的服用人口比例接近50%。然而,这些膳食补充剂的有效性却存在争议:膳食补充剂是否对人体起到饮食摄入营养成分一样的作用?

《内科医学年鉴》这份研究中,科学家收集了3.1万名20岁以上男女的膳食信息,包括通过饮食摄取的营养情况,服用的膳食补充剂类型、剂量和服用频率等。其中超过一半的参与者服用膳食补充剂,有三分之一服用多种维他命。随后六年时间里,实验参与者中出现共计3613例死亡,其中包括945例死于心血管疾病,805例死于癌症。

在排除了其他健康和行为因素后,研究人员发现,充足的维他命A、K、镁、锌、铜等

元素同降低死亡率有关,但只有这些成分来自于食物的时候,才能降低死亡率。使用膳食补充剂并不能降低死亡率。此外,每天摄入1000mg以上钙,癌症死亡风险可增加53%。但没有证据表明食物中的钙增加癌症死亡风险。而每天摄入超过400IU(约0.01mg)维他命D补剂同癌症及其他原因的死亡率增加有关。

“膳食补充剂并不能代替健康平衡的饮食。”该研究主要作者塔夫茨大学副教授张芳芳博士(Fang Fang Zhang 音译)指出,“我们应该从饮食结构中获得充足的营养,而不是依靠膳食补充剂。”

一些人饮食结构不好,把那些膳食补充剂当成一种“保险”一样服用,伦敦国王学院教授汤姆·桑德斯指出,“你不能靠一堆药片把坏饮食结构变成好的。”

UCL人类健康与性能研究所教授休·蒙哥马利指出,“对那些有健康风险,或因为骨质疏松等具体医疗原因的人来说,补充需要的维他命或矿物质是有益处的。但是,健康人群最好是通过健康的饮食结构来获取营养。多吃蔬菜、坚果、种子、完整的谷物和水果,而不是把钱花在补充剂上,不仅无益,还倒有害。”

(林容)

高血压等慢性病既伤“心”又伤“脑”

高血压、糖尿病等慢性病是导致人们患上心脏疾病的几个主要风险因素。一项最新研究发现,这些慢性病不但伤“心”,而且伤“脑”,会使人脑出现结构性变化导致痴呆症的风险升高。

研究人员近期在《欧洲心脏病学杂志》上介绍,他们分析了9772名年龄在44岁至79岁志愿者的相关数据。这些人至少接受过一次磁共振成像大脑扫描,并提供了个人基本健康情况及就医记录等。

数据分析发现,心血管疾病的风险因素中,除了高胆固醇之外,其他风险因素(包括高血压、

糖尿病、肥胖症、吸烟等)都同时与痴呆症相关的脑内异常变化有关联。而且,在大脑内负责复杂思考能力的区域,这种关联体现得尤为明显。

在心血管疾病的各类风险因素中,吸烟、高血压、糖尿病这三大因素最值得重视,因为这三大因素引发的大脑损伤涉及几乎所有类型的大脑组织。专家因此建议,预防痴呆症,很重要的一点是应远离这三大风险因素。

另外,这次研究还发现,一个人身上具有的心血管疾病风险因素越多,其大脑健康状况就越差,比如大脑的萎缩更明显;

心血管疾病的风险因素对大脑健康的这种关联影响,在中年阶段和老年阶段同样显著。

研究负责人、英国爱丁堡大学的西蒙·考克斯说,大脑的衰老和认知能力退化,有一些影响因素是人们无法掌控的,比如基因;而上述这些风险因素,相对来说人类还有一些掌控能力,可以戒烟并通过调节饮食、锻炼等方法控制体重和血糖水平,以保持心血管健康。

“警惕心血管疾病风险因素有种种益处,现在要再加一条——能保持你的大脑更为健康。”研究人员说。

(央广网)